MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ
Liberté
Égalité
Fraternité

নাসিকা সংক্রান্ত স্বাব **স্বয়ং-পরীক্ষা** করার ব্যবহারকারীর গাইড

নাসিকা সংক্রান্ত স্বাব স্বয়ং-পরীক্ষা করার মানে কি?

স্বয়ং-পরীক্ষা মানে এমন একটি পরীক্ষা যা আপনি নিজের নাকের ভিতরে করেন।

- এই পরীক্ষাটি সনাক্ত করতে পারে যে আপনার কোভিড-19 হয়েছে কিনা।
- আপনাকে এই পরীক্ষাটি ঘনঘন করতে হবে: সপ্তাহে একবার বা দুইবার।

এই পরীক্ষাটি করতে হলে আপনার অবশ্যই:

- **যেন জ্বর বা মাথাব্যথার মতো কোনও লক্ষণ না থাকে।**
- কোভিড-19 হয়েছে এমন কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেননি।

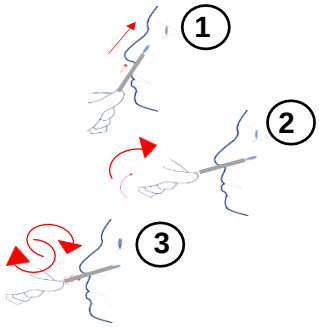
আপনার মধ্যে যদি কোন লক্ষণ দেখা দেয় বা আপনি এমন কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন যার কোভিড -19 রয়েছে, তাহলে আপনাকে অবশ্যই ল্যাবোরেটারি তে পিসিআর (PCR) পরীক্ষা, বা একটি র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন পরীক্ষা করাতে হবে।

নাসিকা সংক্রান্ত স্বাব স্বয়ং-পরীক্ষাটি আপনি কীভাবে সম্পাদন করবেন

ধাপ 1:

- সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন, বা হাইড্রোঅ্যালকোহল জেল দিয়ে স্যানিটাইজ করুন।
- সমস্ত টুকরোগুলি কে বাক্স থেকে বার করে, ভালভাবে পরিষ্কার করা একটি সমতল জায়গাতে রাখুন।

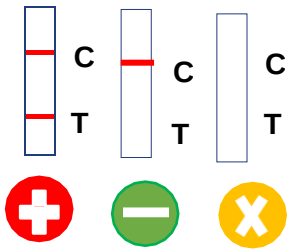
ধাপ 2:



- **নাকের ফুটোতে 2 থেকে 3 সেন্টিমিটার গভীরে স্বাবটি প্রবেশ করান।**
- **আস্তে করে স্বাবটি কে আরো একটু ভিতরে ঢোকান**
  আপনি যখন সামান্য প্রতিরোধ অনুভব করবেন তখনই থেমে যান।
- **আপনার নাকের অভ্যন্তরে স্বাবটি কে ঘোরান।**

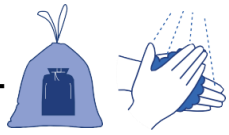
ধাপ 3:

এখন আপনাকে কার্টরিজ থেকে আপনার ফলাফলগুলি পাওয়া দরকার:



- দুটি রঙ্গিন লাইন, একটি C তে এবং অন্যটি Tতে: পরীক্ষাটি ইতিবাচক
- একটি রঙ্গিন লাইন কেবলমাত্র C তে: পরীক্ষাটি নেতিবাচক
- কোনও রঙ্গিন লাইন নেই: পরীক্ষাটি পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

ধাপ 4:



- **সবকিছু একটি বিন ব্যাগের ভিতরে রাখুন, এটি বন্ধ করে দিন এবং আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।**

আপনার পরীক্ষাটি ইতিবাচক হলে আপনার কী করা উচিত

তাত্ক্ষণিক একটি পিসিআর (PCR) পরীক্ষা করান, যা আপনার কার্ট ভিটালের সাথে বিনামূল্যে করানো যাবে

অন্যদের রক্ষা করার জন্য নিজেকে স্ব-বিচ্ছিন্ন বা সেল্ফ আইসোলেট করুন

- আপনার সাথে যারা বসবাস করেন তাদের কে জানান যে তাদেরও স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হবে এবং পরীক্ষা করাতে হবে।
- যার সাথে আপনার যোগাযোগ হয়েছে তাদেরও জানান।
- পরীক্ষার পরে 10 দিনের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকুন।

আপনার ডাক্তারকে বলুন এবং তারা আপনাকে বলবেন যে কী করা উচিত।

আপনার স্বাস্থ্য নিরীক্ষণ করুন এবং ওয়েবসাইট থেকে পরামর্শ নিন: mesconseilscovid.fr

আপনার যদি শ্বাস নিতে সমস্যা হয় বা শ্বাসকষ্ট হয়, তবে অবিলম্বে 15 তে কল করুন এবং যারা বধির এবং শুনতে কষ্ট হয় তারা অবিলম্বে 114 তে কল করুন।

স্ব-বিচ্ছিন্নতার সময়কাল শেষ হওয়ার পরে সাত দিনের জন্য সুরক্ষামূলক পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন।

আপনার পরীক্ষাটি নেতিবাচক হলে আপনার কী করা উচিত

প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা অনুসরণ করা চালিয়ে যান।

কোনও সন্দেহের কারণে বা আপনার যদি কোন লক্ষণ দেখা দেয় তবে একটি পিসিআর(PCR) বা র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন পরীক্ষা করান।

আরও তথ্যের জন্য সন্ধান করুন https://solidarites-sante.gouv.fr/autotests-covid-19